

今月の平均栄養価
熱量:796kcal
蛋白質:31.2g
脂質:24.6g 塩分:3.6g
*種類の汁含む

7月 こんだてひょう~夏の食生活について知ろう~



日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名					
今月の献立から・・・																			
7日(火)・・・七夕献立です。ビーフスープで天の川を表現してみました。 きらきらもち、よくかんで食べましょう。中に、冷凍のみかんシロップ漬けが入っています♪			13日(月)・・・どさんコーンまんじゅうは、初登場です。コーンが入ったショーロンポーのようなものです。			1			水	ごはん	南幌産ゆめぴりか	2			木	ごはん	南幌産ゆめぴりか		
									春雨スープ			春雨・ベーコン・白菜・人参・長ネギ・わかめ・干し椎茸・ごま・中華だし・塩・胡椒・醤油				いももち汁			いももち・白菜・人参・ごぼう・高野豆腐・長ネギ・醤油・みりん・だし汁
									若鶏のごま照り焼き			小麦・乳・ごま・大豆・鶏・豚含む 国産鶏肉使用				豆腐ハンバーグ			大豆・鶏・豚使用 たれ(砂糖・醤油・みりん・片栗粉)
									豚肉と大根の煮物			豚肉・大根・人参・さつま揚げ・昆布・砂糖・醤油・みりん・米油・だし汁				コーンソテー			コーン・ベーコン・玉ネギ・ブロッコリー・バター・コンソメ・塩・胡椒
★中体連★																			
6月			7月			8月			9月			10月							
塩ラーメン			ごはん			ごはん			麦ごはん			ごはん							
春巻き			ビーフスープ			鶏ごぼう汁			チキンカレー			小松菜のみそ汁							
ブルーベリーゼリー			シーフードカツ			いわししょうが煮			ツナあえ			ひじき餃子2こ							
			七夕献立			にんじんソテー						豚キムチ							
5月			14日			15日			16日			17日							
五目うどん			ごはん			ごはん			ごはん			横割りバンズパン							
どさんコーンまんじゅう2こ			もずくスープ			キャベツのみそ汁			豆乳入り豚汁			ジュリアンスープ							
ヨーグルト			白花豆コロッケ			さばの味噌煮			チキンカツ			ハンバーグ							
			ビビンバの具			もやしの炒め物			きゅうりの和え物			チーズポテト							
20日			21日			22日			23日			お知らせ							
うみひ 海の日			ごはん			麦ごはん			ごはん			* 牛乳は、毎日つきます。 * 物資の都合により献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。 * だし汁は、昆布と節(さば・いわし・かつお・まぐろ・むらあじ)でとっています。 * 魚には骨があることがありますので、気をつけて食べましょう。							
			水餃子スープ			ハヤシライス			けんちん汁			* うどん類は南幌産小麦「きたほなみ」、ラーメン類・パンは南幌産小麦「ゆめちから」を使用しています。							
			ほっけフライ			玉ねぎドレッシングサラダ			鶏肉の照り焼き										
			五目きんぴら			ぎつまいもチップス			春雨の炒め物										